

Oriental Cuisine
美味风采
第90期
MAR 2010
WM RM12.00
EM RM14.00
S'PORE $6.50
ISSN 1675-8048
9 771675 804002
风采feminine
中英对照食谱
Recipes in Chinese/English
美食优惠
1. Pantai Remis
2. The Cave
3. Kopi Oh
陈靓瑄
被爱最幸福
名人拿手菜
Michael Poh
宴客佳肴 绝不欺场
真正健康高手
菇菌小百科
自己动手做蛋糕(pg 88)
素食情缘
(pg 78)
经典西餐
(pg 92)
22道全菇宴
22 Mushroom Delights

美食作者·摄影■食公子

多元化中西素料理

越来越多的素食餐馆推出新颖又创新的料理，吸引不是素食者来捧场。“圣淘沙素食餐厅”就看准了顾客的心态，在食谱上下心思，且推出素西餐。素，原来一样可以吃得很花俏。

“圣淘沙素食餐厅”，近卅年历史，是少数值得骄傲的一家。由林国汉及李秀燕合创。除了坚持传统的斋菜厨艺，也融合健康菜谱，第二代掌厨林宏伟，近来更开发了许多素的创意菜。

这里不但有宗教信仰的素食者，连印度客、马来人也来体验，可见已被接受为清真食物。

从前，对斋菜的印象是重油、面筋和那些斋烧鸭、假叉烧命名之类的东西，“圣淘沙”的菜，没有这层顾虑，其中更以辣味受欢迎。

地方宽敞，两间店面，上下两层，布置干净，店以地方名“圣淘沙”做招牌，但业址却在柔佛再也，楼上以素西餐为主，楼下是一般斋菜。



2



3

01 佛跳墙

这回与佛结缘，碰上闽菜首席佳肴“佛跳墙”制作步骤是先调教好以茯苓、党参、枸杞、玉竹、当归熬出的汤头，再以干贝、虾、虾球、羊肉、火腿、马蹄、带子、鲍鱼、鱼翅、黑、白木耳、竹轮等素材，校点菠萝菇、盐调味，装入大瓷盅内，封口，微火蒸三个小时，羹汤实在像佛跳墙。我想，以佛的名堂做荤菜，不如换上素料，应更贴切佛跳墙的称呼。



1

02 南瓜芝士火锅

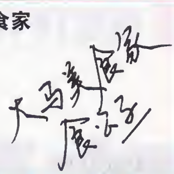
南瓜、黄豆、大豆芽、萝卜、西芹、腐竹皮分别切碎和芝士下锅，加进清水熬，陆续放进豆腐、素虾、金针菇、大白菜、鱼丸、素蟹肉，调盐、胡椒粉煮之。讨人喜欢是那懒洋洋的南瓜茸，吃惯清淡的，不勉强，都可接受。

03 翡翠竹笙翅

方法是把主汤料的菠菜泥，用清水稀释，便可将蟹柳丝、金针菇、竹笙、萝卜丝、火腿撒入其中。以盐调味后勾浓芡，碧绿中，好吃在菠菜的香味，温度控制也恰当，极顺溜。



■著名大马美食家
■专栏作家
■产品代言人





4



圣淘沙素食餐厅
Makanan Sayuran Sentosa
（Taman Molek 百合花园邻近，铺面向大路）
28&30, Jln Rosemerah 3/2, Tmn Johor Jaya, 81100 Johor Bahru
07-3562363
营业时间：8:00am-10:00pm（逢周三休息）
慈薰园中西素食料理 Ci Xun Yen Vegetarian Cafe（楼上）：07-3575862
承接喜庆寿宴、自由餐会

04 夏威夷披萨

备妥烤披萨托盘一副。将面团擀至适用，便可在皮面抹番茄酱，再铺上芝士以及素虾、鸡丁、黄梨、番茄、青椒、蘑菇，最后再盖多层芝士，以温度 200℃在烤厢中烤约 10 分钟。饼身香脆，能和凤梨、蘑菇一起吃，加上芝士，包管意大利人也会说：赞。

05 鸳鸯双鲍

它是由一粒掏空的橙，里头装着代替鲍鱼的百灵菇，捞泰式酱，添点桔子汁调味，酷似生捞鲍鱼，橙外面是模仿蚝皇鲍鱼，用烧热的蚝油汁淋下。这趟试过，何必再吃罐头鲍鱼。



5

◆ 名菜秘诀大公开 ◆

素娘惹咖喱鱼

[材料]
素鱼 500 克（斋菜铺可购得）

[配料]
茄子 1 条（切块）、羊角豆 3 条（切斜块）、菜豆 2 条（切段）

[香料]
香茅 3 支、南姜 30 克（约两个拇指大小）、黄姜 15 克（约 1 个拇指大小）、石古仔 3 粒、咖喱粉 3 大匙

[调味料]
椰浆 250 毫升（约满一杯）、香菇味素 1 茶匙、盐适量、清水 150 毫升（约半杯）



[做法]
1. 将香料用搅拌器研磨至幼细。
2. 把素鱼以滚水川烫滤干，将配料略泡油捞起。
3. 烧热油爆香磨烂的香料至渗出油，加入 150 毫升清水煮滚，才下素鱼及配料，最后调入盐、香菇味素及浓椰浆煮至浓稠。